🌟 "Éclate-toi en 2024 : Ton Atelier de Kick-Start Santé & Bien-Être !" 🌟

www.laurencemuller.com

Table des matières

Introduction 03

Bilan de l'année 2023 05

Bien démarrer 2024 08

Je suis Laurence Muller, Ravie de faire ta connaissance !

Bienvenue dans mon **univers dédié à la santé, à la nutrition, et au bien être !**

Je suis ravie de partager avec toi ce workshop pour t'accompagner, toi, entrepreneur(se) vers une vie équilibrée et pleine d'énergie.

En tant que **coach en santé, naturopathe, praticienne en EFT, et Docteur en Pharmacie,** je mets à ta disposition une expertise approfondie en nutrition et bien-être.

Mes objectifs avec ce workshop :

• Que tu repartes avec **ton plan d'action sur-mesure pour l'année 2024,** au service de ta santé et ton bien-etre.

• Que tu trouves **une vraie motivation pour atteindre tes objectifs personnels.**

• Que tu repartes **gonflé(e) à bloc pour attaquer l'année 2024.**

Tu peux déjà jeter un œil aux différents exercices , mais attends le workshop
pour que nous les fassions ensemble ...

A toi 2024!

Laurence Muller

Etape 1:
Bilan de l'année 2023

www.laurencemuller.com

Les objectifs de cette 1ere étape:

- Analyser ce qui a fonctionné/ce ou pas,
- Optimiser tes actions et gagner en efficacité,
- Déterminer ce que ce que tu souhaites garder pour 2024,
- Tirer le meilleur (et les bonnes leçons) de ton année 2023

1# MOTS de l'année

Ecris 3 mots qui résument ton année 2023 en terme de santé, bien-être, nutrition, équilibre vie pro/perso, stress...

1/.....

2/.....

3/.....

2# Bilan - Alimentation

1. **Je consomme une variété d'aliments issus de tous les groupes alimentaires à chaque repas.**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)
2. **J'atteins un équilibre nutritionnel en incluant des protéines maigres, des glucides complexes, des graisses saines, et des fibres dans mes repas.**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)
3. **Je privilégie les sources de protéines variées, telles que les poissons, les légumineuses, et les viandes maigres.**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)
4. **Je consomme régulièrement des sources d'oméga-3, comme les poissons gras (saumon, maquereau, sardines) au moins deux fois par semaine et des huiles riches en oméga-3 (colza, lin, noix).**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)

2# Bilan - Alimentation

5.**J'intègre des aliments riches en acides gras essentiels, tels que les noix, les graines de lin et l'huile de colza, dans mon régime alimentaire.**

- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

6.**Je limite ma consommation d'alcool conformément aux recommandations de santé publique.**

- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

7.**Je prends des jours sans consommation d'alcool pour permettre à mon corps de récupérer.**

- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

8.**Je bois au moins 8 verres d'eau par jour et ajuste ma consommation en fonction de mon niveau d'activité.**

- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

9.**Je limite ma consommation de boissons sucrées, d'alcool et de caféine pour maintenir une hydratation optimale.**

- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

2# Bilan - Alimentation

10. **Je prends le temps de manger lentement, en mastiquant bien chaque bouchée.**
    - 1 (Jamais)
    - 2 (Rarement)
    - 3 (Parfois)
    - 4 (Souvent)
    - 5 (Toujours)
11. **Je planifie mes repas à l'avance pour éviter les choix alimentaires impulsifs.**
    - 1 (Jamais)
    - 2 (Rarement)
    - 3 (Parfois)
    - 4 (Souvent)
    - 5 (Toujours)
12. **J'évite de manger devant des écrans pour être pleinement conscient de ma nourriture.**
    - 1 (Jamais)
    - 2 (Rarement)
    - 3 (Parfois)
    - 4 (Souvent)
    - 5 (Toujours)

Calcul du Score Total : Additionne tes scores pour obtenir un total sur les douze questions. Plus le total est élevé, plus tes habitudes alimentaires et hydriques sont saines.

Interprétation :

- **12 à 24 : Habitudes alimentaires à améliorer**
- **25 à 36 : Habitudes alimentaires modérément saines**
- **37 à 48 : Bonnes habitudes alimentaires et hydriques**
- **49 et plus : Excellentes habitudes alimentaires et hydriques**

3# Bilan - Sommeil

1. **Difficulté à t'endormir :**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)
2. **Réveils fréquents pendant la nuit :**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)
3. **Difficulté à retourner dormir une fois réveillé(e) :**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)
4. **Sensation de fatigue au réveil :**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)
5. **Cauchemars ou rêves perturbants :**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)

3# Bilan - Sommeil

6. **Utilisation fréquente de dispositifs électroniques avant de dormir :**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)
7. **Réveil avec des tensions musculaires ou des douleurs :**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)
8. **Durée de sommeil insuffisante par rapport à tes besoins :**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)

Calcul du Score Total : Additionne tes scores pour obtenir un total sur les huit questions. Plus le total est élevé, plus tu pourrais rencontrer des problèmes de sommeil.

Interprétation :

- **8 à 16 : Excellente qualité de sommeil**
- **17 à 24 : Qualité de sommeil modérée**
- **25 à 32 : Qualité de sommeil faible**
- **33 et plus : Problèmes sérieux de qualité de sommeil**

4# Bilan - Sport

1. **Nombre de jours d'activité physique par semaine :**
   - 1 (Aucun jour)
   - 2 (1-2 jours)
   - 3 (3-4 jours)
   - 4 (5-6 jours)
   - 5 (Chaque jour)
2. **Durée moyenne de chaque session d'activité :**
   - 1 (Moins de 15 minutes)
   - 2 (15-30 minutes)
   - 3 (30-45 minutes)
   - 4 (45-60 minutes)
   - 5 (Plus d'une heure)
3. **Type d'activité pratiquée (cardio, musculation, yoga, etc.) :**
   - 1 (Aucune activité régulière)
   - 2 (Occasionnellement)
   - 3 (Diverses activités)
   - 4 (Activité ciblée)
   - 5 (Routine variée)

4# Bilan - Sport

4.**Intensité perçue de ton activité physique :**
- 1 (Très légère)
- 2 (Légère)
- 3 (Modérée)
- 4 (Intense)
- 5 (Très intense)

5.**Ressenti après l'activité physique (énergie, fatigue, bien-être) :**
- 1 (Fatigué(e) et épuisé(e))
- 2 (Un peu fatigué(e), mais bien dans l'ensemble)
- 3 (Énergisé(e) et revitalisé(e))
- 4 (Enthousiaste et positif/ve)
- 5 (Euphorique, prêt(e) à conquérir le monde)

6.**Pratique d'étirements et de flexibilité :**
- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

7.**Participation à des activités de loisirs actives (randonnée, vélo, danse, etc.) :**
- 1 (Jamais)
- 2 (Occasionnellement)
- 3 (Fréquemment)
- 4 (Très fréquemment)
- 5 (Toujours)

8.**Intégration de l'activité physique dans ta routine quotidienne (marche au travail, escaliers, etc.) :**
- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

4# Bilan - Sport

Calcul du Score Total : Additionne tes scores pour obtenir un total sur les huit questions. Plus le total est élevé, plus ton niveau d'activité physique est important.

Interprétation :

- **8 à 16 : Faible niveau d'activité physique**
- **17 à 24 : Niveau d'activité modéré**
- **25 à 32 : Bon niveau d'activité physique**
- **33 et plus : Excellent niveau d'activité physique**

5# Bilan - Stress

1.**Sentiment d'irritabilité ou d'énervement :**
- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

2.**Difficulté à se détendre ou à se relaxer :**
- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

4.**Troubles du sommeil (difficulté à s'endormir, réveils fréquents) :**
- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

5.**Sentiment d'inquiétude constante :**
- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

6.Fatigue constante ou épuisement :
- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

5# Bilan - Stress

7.**Difficulté à se concentrer sur une tâche :**
- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

8.Changements d'appétit (manger plus ou moins que d'habitude) :
- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

9.**Tension musculaire ou maux de tête fréquents :**
- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

Calcul du Score Total : Additionne tes scores pour obtenir un total sur les huit questions. Plus le total est élevé, plus ton niveau de stress peut être significatif.

Interprétation :
- **8 à 16 : Faible niveau de stress**
- **17 à 24 : Niveau de stress modéré**
- **25 à 32 : Niveau de stress élevé**
- **33 et plus : Niveau de stress très élevé**

6# Bilan - Bien-Être Global

1. **Je me sens épanoui(e) dans ma vie quotidienne.**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)
2. **Je prends le temps de me détendre et de me relaxer régulièrement.**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)
3. **Je maintiens un sommeil de qualité, avec des nuits paisibles et réparatrices.**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)
4. **Je gère efficacement mon niveau de stress au quotidien.**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)
5. **Je ressens une tranquillité intérieure et un sentiment de calme.**
   - 1 (Jamais)
   - 2 (Rarement)
   - 3 (Parfois)
   - 4 (Souvent)
   - 5 (Toujours)

6# Bilan - Bien-Être Global

6.**Je maintiens une énergie constante tout au long de la journée.**

- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

7.**Je suis satisfait(e) de mes relations sociales et de mon réseau de soutien.**

- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

8.**Je prends soin de mon bien-être émotionnel en exprimant mes sentiments et en les gérant de manière saine.**

- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

9.**Je me sens pleinement engagé(e) dans mes activités quotidiennes.**

- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

10.**Je suis conscient(e) de ma santé physique et je prends des mesures pour la maintenir.**

- 1 (Jamais)
- 2 (Rarement)
- 3 (Parfois)
- 4 (Souvent)
- 5 (Toujours)

6# Bilan - Bien-Être Global

11. **Je cultive une attitude positive envers moi-même et envers la vie.**
    - 1 (Jamais)
    - 2 (Rarement)
    - 3 (Parfois)
    - 4 (Souvent)
    - 5 (Toujours)
12. **Je prends des moments pour apprécier et exprimer ma gratitude.**
    - 1 (Jamais)
    - 2 (Rarement)
    - 3 (Parfois)
    - 4 (Souvent)
    - 5 (Toujours)

Calcul du Score Total : Additionne tes scores pour obtenir un total sur les douze questions. Plus le total est élevé, plus ton niveau de bien-être est positif.

Interprétation :

- **12 à 24 : Bien-être à améliorer**
- **25 à 36 : Bien-être modérément positif**
- **37 à 48 : Bon niveau de bien-être**
- **49 et plus : Excellent niveau de bien-être**

7# Pourquoi ça a fonctionné ?

Qu'est ce qui vous a aidé à atteindre vos objectifs?

Pour chaque objectif atteint, demande-toi quelles sont les actions, événements, stratégies (...) qui t'ont aidé à atteindre cet objectif.

Objectif 1 atteint : .....

Actions mises en place: .....

Objectif 2 atteint : .....

Actions mises en place: .....

Objectif 3 atteint : .....

Actions mises en place: .....

Objectif 4 atteint : .....

Actions mises en place: .....

8# Pourquoi ça n'a pas fonctionné ?

Qu'est ce qui vous a aidé à atteindre vos objectifs?

Pour chaque objectif non atteint, demande-toi quelles sont les leçons que tu peux en tirer.

Objectif 1 non atteint :.....
Réalisé à : ..... %

Les leçons à en tirer :.....

Objectif 2 non atteint :.....
Réalisé à : ..... %

Les leçons à en tirer :.....

Objectif 3 non atteint :.....
Réalisé à : ..... %

Les leçons à en tirer :.....

Objectif 4 non atteint :.....
Réalisé à : ..... %

Les leçons à en tirer :.....

9# Ecologie personnelle

Pour chacune des aires de votre vie suivant, mettez une note sur 10 de votre état en 2023,

et en dessous, la note que vous souhaiteriez obtenir en 2024 ainsi que vos observations, analyses et décisions pour les domaines de votre vie que vous aimeriez optimiser.

SANTE :

2023 : ...../ 10
2024 : ...../ 10

Observation :.....

Analyse :.....

Décisions :.....

ARGENT :

2023 : ...../ 10
2024 : ...../ 10

Observation :.....

Analyse :.....

Décisions :.....

VIE PROFESSIONNELLE :

2023 : ...../ 10
2024 : ...../ 10

Observation :.....

Analyse :.....

Décisions :.....

RELATIONS :

2023 : ...../ 10
2024 : ...../ 10

Observation :.....

Analyse :.....

Décisions :.....

BONHEUR :

2023 : ...../ 10
2024 : ...../ 10

Observation :.....

Analyse :.....

Decisions :.....

ENVIRONNEMENT :

2023 : ...../ 10
2024 : ...../ 10

Observation :.....

Analyse :.....

Decisions :.....

CONTRIBUTIONS :

2023 : ...../ 10
2024 : ...../ 10

Observation :.....

Analyse :.....

Decisions :.....

MINDSET :

2023 : ...../ 10
2024 : ...../ 10

Observation :.....

Analyse :.....

Décisions :.....

Faire le point sur les habitudes (quotidiennes, hebdomadaires...) qui ont fonctionné pour vous en 2023. Celles qui vous ont apportés du positifs, celles qui n'ont pas fonctionné, ou que vous n'avez pas aimé et que vous aimeriez changer en 2024.

Liste des habitudes qui vous ont aidé/ que vous aimez :

.....
.....
.....
.....

Liste des habitudes qui n'ont pas fonctionné/ que vous n'aimez pas :

.....
.....
.....
.....

10# Enseignements et retrospective

Les compétences que vous avez développées en 2023 :

.....

.....

.....

.....

Ce que vous avez appris sur vous en 2023 :

.....

.....

.....

.....

Ce que vous ne ferez plus en 2024 :

.....

.....

.....

.....

Etape 2:
Préparer l'année 2024

www.laurencemuller.com

Les objectifs de cette 2eme étape:

- Analyser et comprendre tes envies et tes besoins bien-être/santé pour 2024,
- Formuler tes 3 objectifs bien-être/santé pour 2024,
- Mettre en place une organisation pour atteindre tes objectifs durant l'année 2024.

10# Envies et besoins

Fais la liste de tes envies et besoins en terme de santé, bien-être, nutrition, vie perso, travail.

Ne cherches pas à être parfait(e) ou à tout mettre ! Tu pourras toujours revenir plus tard sur cette liste.

En 2024, j'ai envie :

.....

.....

.....

.....

En 2024, j'ai besoin :

.....

.....

.....

.....

11# Intentions

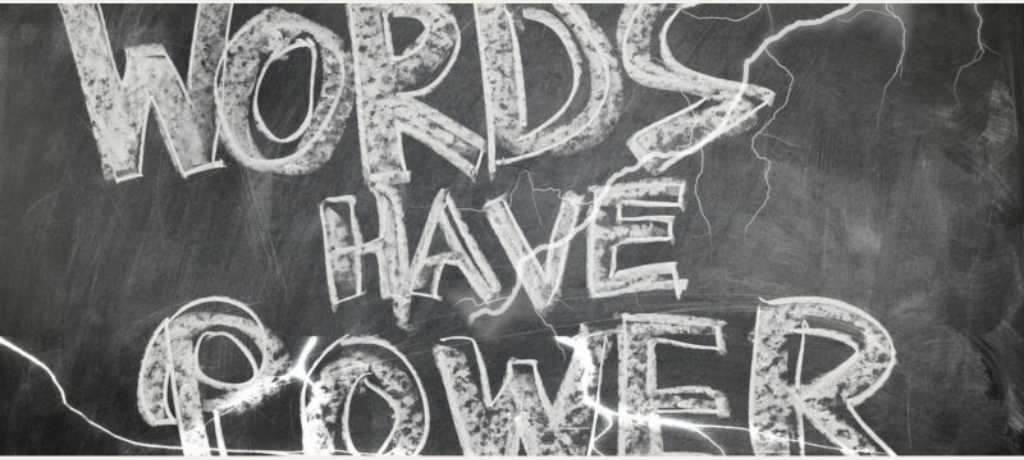
Prends un moment pour imaginer ou tu te vois/ projette en janvier 2025 et note tes intentions ci-dessous :

.....
.....
.....
.....

Determine 3 mots qui représentent/incarnent tes projections et intentions pour 2024.

Il n'y a rien d'engageant dans ces mots. Ils peuvent évoluer. Ils sont juste la pour te donner une direction de ton année.

#1:MOT.....
#2:MOT.....
#3:MOT.....



12# Objectifs

Liste les objectifs que tu aimerais accomplir pour 2024, et décortique chacun d'entre eux avec la méthode CLEAR.

NOM OBJECTIF 1 : .....

CONCRÈTEMENT :
Quelles sont les données mesurables qui me permettront de dire que j'ai atteint ou non cet objectif?

.....

.....

LIMITÉ dans le temps
Quelle est la deadline que je me fixe pour cet objectif ?

.....

.....

ÉMOTIONNEL
En quoi cet objectif est il lié à mes intentions, mes besoins ?

.....

.....

ATTEIGNABLE
En quoi cet objectif est il atteignable dans la deadline que je me suis fixée?

.....

.....

Suis je OK avec le fait que cet objectif est flexible, révisable, en fonction du contexte, de l'environnement et des circonstances changeantes?

NOM OBJECTIF 2 :.....

CONCRÈTEMENT :
Quelles sont les données mesurables qui me permettront de dire que j'ai atteint ou non cet objectif?

.....

.....

LIMITÉ dans le temps
Quelle est la deadline que je me fixe pour cet objectif ?

.....

.....

ÉMOTIONNEL
En quoi cet objectif est il lié à mes intentions, mes besoins ?

.....

.....

ATTEIGNABLE
En quoi cet objectif est il atteignable dans la deadline que je me suis fixée?

.....

.....

Suis je OK avec le fait que cet objectif est flexible, révisable, en fonction du contexte, de l'environnement et des circonstances changeantes?

NOM OBJECTIF 3 :.....

CONCRÈTEMENT :
Quelles sont les données mesurables qui me permettront de dire que j'ai atteint ou non cet objectif?

.....

.....

LIMITÉ dans le temps
Quelle est la deadline que je me fixe pour cet objectif ?

.....

.....

ÉMOTIONNEL
En quoi cet objectif est il lié à mes intentions, mes besoins ?

.....

.....

ATTEIGNABLE
En quoi cet objectif est il atteignable dans la deadline que je me suis fixée?

.....

.....

Suis je OK avec le fait que cet objectif est flexible, révisable, en fonction du contexte, de l'environnement et des circonstances changeantes?

13# Petits pas

Pour chacun des objectifs que tu t'es fixé, liste 3 à 4 sous-objectifs qui vont t'aider à les atteindre.

Ne réfléchis pas trop, écris ce qui te vient naturellement, puis reviens y par la suite pour faire le tri.

Si vous n'y connaissez rien et ne savez pas comment faire, il faudra peut être se former...

OBJECTIF 1 :
Mes petits pas
1/.....
2/.....
3/.....

OBJECTIF 2 :
Mes petits pas
1/.....
2/.....
3/.....

OBJECTIF 3 :
Mes petits pas
1/.....
2/.....
3/.....

14# Organisation

Imaginez une semaine type idéale

	Matin	Apres-midi	Soir
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Faisons un point ensemble pour que tu démarres sur les chapeaux de roue en 2024.

Réserve ton RDV gratuit de 30 minutes.

Et je réponds à toutes tes questions par email : contact@laurencemuller.com

" Un rêve écrit avec une date devient un objectif.

Un objectif découpé en étapes devient un plan.

Un plan porté par des actions devient une réalité."

Greg S. Reid